

# RETIRO MEDITACIÓN, MINDFULNESS Y SILENCIO



## RETIRO DE APLICACIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL.

Metodología práctica, vivencial, con encuadres teóricos para abordar los conceptos del temario y el modo de aplicación de las diversas técnicas.

- *meditar como base de salud psicológica, emocional, relacional*
- *neurociencia de la meditación*
- *técnicas u recursos para una correcta práctica*
- *procesos de meditación*
- *meditación, introspección, auto-conocimiento, auto-regulación*
- *técnicas para el desarrollo de la actitud Mindfulness*
- *aplicación de Mindfulness en la vida cotidiana*

## ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

- personas que quieren aprender o profundizar en Meditación y Mindfulness
- personas interesadas en procesos de auto-liderazgo y desarrollo personal
- estudiantes/practicantes de Psicología, Yoga, técnicas de relajación, prácticas meditativas distintas a las del temario
- profesionales en las áreas de sanidad, salud mental, psicología, terapias, formación, enseñanza, educación, integración, mediación y demás profesionales en busca de recursos de auto-gestión, gestión de emociones y reacciones frente a situaciones del día a día, y de prácticas para su transmisión de modo individual/grupal enfocadas en el bienestar personal a nivel psico-emocional

## ¿QUÉ APLICACIONES TIENE?

- práctica cotidiana de higiene psico-emocional para la calma, el enfoque y la disponibilidad de claridad mental
- procesos introspectivos de indagación y profundización en la psique
- gestión cotidiana de interacciones con personas y situaciones
- práctica complementaria en aulas de educación y formación
- jornadas y sesiones para centros de enseñanza, centros sanitarios y hospitalarios, geriátricos, centros ocupacionales, consultorías, empresas y organizaciones de cualquier sector
- grupos de desarrollo personal de cualquier franja de edad, grupos en contexto de salud mental
- terapia individual y de grupo

## FECHAS

- 6 al 10 diciembre 2023

38 horas de duración en total.

Entrega de Certificado de asistencia con el número de horas realizadas.

## HORARIOS

### 1er día

de 16:30 a 20:00 y  
de 21:30 a 23:00

### 2º, 3º y 4º días

de 8:00 a 9:00  
de 10:30 a 14:00  
de 16:30 a 20:00 y  
de 21:30 a 23:00

### Último día

de 8:00 a 9:00 y  
de 10:30 a 14:00

## LUGAR DE REALIZACIÓN

La Cova\*

En bello entorno histórico

Camí de la Cova, 17

08241 Manresa

Si vienes en tren, la estación está a 11 minutos caminando hasta el lugar.

\*¿Por qué este lugar? Porque dispone de habitaciones individuales con baño privado lo que piden muchas personas participantes, instalaciones amplias, confortables, todas ellas con luz natural, bellas vistas y un precio por persona mucho más asequible lo que permite abaratar el coste total del retiro.

## PROGRAMA

### Día 1

#### Introducción a los conceptos y técnicas básicas de meditación

- presentación y exposición del equipo facilitador y de los participantes
- presentación y exposición de los objetivos del retiro-formación
- Meditación Samatha: el camino de la calma mental a través del desarrollo del *samadhi*
- Las 4 maneras clásicas de meditar
- Menos es más: diferencia entre meditación, visualización, relajación y otras técnicas
- ¿Dejar la mente en blanco? Amar lo que hay, aceptar lo que no podemos cambiar y dejar de luchar
- Meditación caminando
- *Body scan* o *savasana* (relajación corporal)
- *Free dance*: meditación y liberación emocional

### Día 2

#### Pautas y pasos en el desarrollo de la consciencia

- Relajación, sanación y autoconocimiento con la práctica regular de silencio
- Las 5 fuerzas o facultades de la práctica
- Los 3 aspectos de *sati* (atención plena o *mindfulness*)
- Los 4 tipos de apegos
- Las 3 características de la existencia
- Los 4 estados sublimes de la mente y el corazón
- Técnicas corporales de relajación y de toma de consciencia
- Meditación *Mettā bhavana*: amor compasivo hacia sí y los demás seres
- Meditación *Mettā* a través de *kirtans*

### Día 3

#### Meditación para la introspección, la autogestión, la autorregulación

- Meditación Vipassana: el camino de la sabiduría y la sanación
- El óctuple noble sendero
- La meditación en la gestión de las emociones
- La meditación en la gestión de los pensamientos y creencias
- Meditación y autoconocimiento mediante dinámicas de grupo
- Meditaciones asistidas por parejas
- El modelo RAIN y las 5 "A" de la autogestión
- Autosugestión positiva (*sankalpa*)

## Día 4

### **Mindfulness y aplicación en la vida cotidiana**

- Meditación y Mindfulness
- Meditar en la acción del día a día
- La habilidad y las ventajas de vivir con actitud Mindfulness
- Estar presente a través del cuerpo, los sentidos, la respiración
- Conexión con el entorno a través de la presencia consciente
- Mindfulness y gozo de ser/estar
- Gestión de situaciones y de respuestas vs. reacciones desde la actitud Mindfulness

## Día 5

### **Meditación y aplicación en la interacción social**

- El encuentro entre la inteligencia emocional y la meditación
- Resolución y prevención de conflictos mediante la meditación
- Recapitulación de prácticas y conceptos transmitidos, aclaración de dudas
- Recogida de experiencias y cierre del retiro
- Entrega de Certificado de asistencia con el número de horas realizadas

Los encuadres teóricos se insertan entre prácticas. La duración de las prácticas formales es de 30-45 minutos aproximadamente según las características del grupo y se llevarán a cabo en sala y en el exterior si el tiempo lo permite, la duración de los ejercicios corporales y posibles dinámicas de grupo varía según sus características. Hay también práctica de silencio algunos días del retiro.

## **OBJETIVOS**

### **De la base de la meditación al desarrollo y la expansión de la consciencia**

- Familiarizarse con técnicas, conceptos, pautas y actitudes relacionadas con la meditación.
- Conocer prácticas para generar calma, quietud y enfoque.
- Conocer prácticas para potenciar introspección, discernimiento, conocimiento genuino.
- Conocer prácticas para desarrollar actitudes de bondad y compasión.
- Conocer prácticas complementarias de otras vertientes.
- Obtener pautas para un correcto entrenamiento en meditación.
- Obtener pautas para un correcto mantenimiento de la actitud meditativa.
- Obtener pautas para alcanzar una vida en equilibrio.
- Aprender a aplicar la meditación en las acciones cotidianas.
- Aprender a aplicar la meditación en las interacciones, interrelaciones y abordaje de conflictos.

## **DESCRIPCIÓN**

El programa consta de encuadres teóricos y, especialmente, de espacios de práctica de las diversas técnicas y propuestas que se van presentando a lo largo del retiro formativo.

Se combinan teoría y prácticas sentadas (en silla o en el suelo como prefiera cada cual) con otras prácticas de pie y en movimiento, además de ejercicios cognitivos, ejercicios corporales, dinámicas de grupo, todo ello potenciado por práctica de silencio en determinados momentos y por un ambiente y un entorno apropiados para el despliegue de los contenidos.

La duración de las prácticas formales de meditación es de 30-45 minutos aproximadamente según las características del grupo, la duración de las demás propuestas varía según sus características. Ambas partes se llevan a cabo en sala y en el exterior si el tiempo lo permite.

Hay descansos a media mañana, al mediodía y a media tarde, después de la cena se realiza también alguna actividad seguida de meditación. Cada persona es libre en cada momento de participar o no hacerlo siempre que no interrumpa o interfiera con el desarrollo de la práctica ni con el grupo.

Posteriormente, con el fin de tener una guía, se envía por mail audios de prácticas, enlaces de vídeos, texto complementario, además de poner a disposición dos sesiones privadas vía online para consulta relacionada con los contenidos vistos y su aplicación.

## EQUIPO FACILITADOR



### **Joséma Torres**

Formador basado en modelos humanistas,  
Mindfulness y Meditación  
Miembro titular AETH  
Terapeuta Gestalt (AETG)  
Posgrado en Dinamización de Grupos de  
Crecimiento Personal y Profesional (Ludotraining)  
Formado en Técnicas de meditación Samatha y  
Vipassana (Mindfulness)  
Formado en Constelaciones familiares  
Formado en Acompañamiento en duelos y pérdidas  
Profesor de Nidra Yoga  
PNL Practitioner  
Otros cursos recibidos: Método de simulación  
aplicada a la formación, TREC, Psicodrama,  
Eneagrama, Flores de Bach, Reiki.



### **María Rosa Parés**

Formadora basada en modelos humanistas,  
Mindfulness y Meditación  
Miembro titular AETH  
Risoterapeuta  
Terapeuta Gestalt (AETG)  
Posgrado en Dinamización de Grupos de  
Crecimiento Personal y Profesional (Ludotraining)  
Máster en Mindfulness aplicado a Salud, Empresa,  
Educación  
PNL Practitioner  
Otros cursos recibidos: Focusing, Coaching,  
Neuroliderazgo, TREC, Psicodrama, Eneagrama,  
Análisis transaccional, Teatro terapéutico,  
Biodanza, Yoga de la risa, Clown, Gamificación.

Directores de Salud Creativa expertos en formación para particulares, organizaciones y empresas de diversos sectores y perfiles de grupo, con experiencia superior a 16 años en la metodología vivencial-integrativa aplicada al desarrollo de recursos y habilidades personales y sociales.

Más de 35 años dedicados al auto-conocimiento, formadores/terapeutas diplomados y consolidados.

AETH Asociación española de Terapias Humanistas

AETG Asociación española de Terapia Gestalt

TREC Terapia racional - emotivo - conductual

PNL Programación Neuro-Lingüística

## **COSTE-INVERSIÓN**

El precio indicado incluye:

- **38 horas de encuadres teóricos, prácticas y ejercicios**
- **información complementaria**

460.- euros en total en habitación individual con baño privado que corresponden a:  
200.- por el retiro y 260.- por alojamiento, pensión completa y sala de trabajo.

Ponte en contacto con nosotros para reservar plaza.